

**DOMOV PRO
SENIORY**



Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

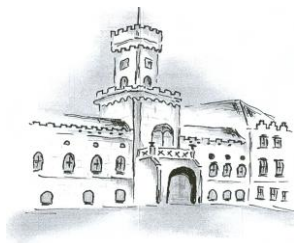
Zámecký zpravodaj

Časopis Domova pro seniory Sokolnice



XII. ročník 3. číslo březen 2022

Informace z domova



Milé kolegyně a kolegové, vážení klienti,
dovolte, abych Vás seznámila s aktuálními
informacemi: Vláda ČR na svém zasedání 9.3.2022
schválila tato opatření platná od 14. 3.2022:

- končí povinnost nosit ochranu úst a nosu – respirátory a roušky
na většině míst vč. obchodů, služeb, pracovišť.

Povinnost nosit respirátor po celou dobu pobytu platí

**nadále: ve zdravotnických a sociálních zařízeních a
v prostředcích MHD.**

- končí povinné testování klientů a zaměstnanců soc. služeb, kteří
nebyli očkovaní nebo neměli posilovací dávku očkování proti
C19.
- **mění se podmínky pro návštěvy** v tom, že:
se již nemusí prokazovat potvrzením o bezinfekčnosti (očkování,
negativní test, prodělané onemocnění C19)
ruší se povinnost vypisovat Čestné prohlášení.

**Nadále platí povinnost nosit respirátor po celou dobu pobytu
v uzavřených prostorách zařízení.**

Věra Mrkvicová

vedoucí zdravotnického úseku

Sazebník za ubytování a stravu 2022

platnost od 1.3.2022

Domky - Hájenka den / Kč měsíc / Kč

	strava	ubyt.	součet		
pokoj jednolůžkový	205	250	455	13 650,00	Kč
pokoj dvoulůžkový	205	250	455	13 650,00	Kč
pokoj třílůžkový	205	250	455	13 650,00	Kč

Domky - Bílý dům den / Kč měsíc / Kč

	strava	ubyt.	součet		
pokoj jednolůžkový	205	250	455	13 650,00	Kč

Hlavní budova - zámek den / Kč měsíc / Kč

	strava	ubyt.	součet		
pokoj jednolůžkový	205	250	455	13 650,00	Kč
pokoj dvoulůžkový	205	250	455	13 650,00	Kč
pokoj třílůžkový	205	250	455	13 650,00	Kč
pokoj vícelůžkový	205	250	455	13 650,00	Kč
pokoj dvoulůžkový (na nádvoří)	205	250	455	13 650,00	Kč

Domky - Stodola den / Kč měsíc / Kč

	strava	ubyt.	součet		
pokoj jednolůžkový	205	250	455	13 650,00	Kč
pokoj dvoulůžkový	205	250	455	13 650,00	Kč
pokoj třílůžkový	205	250	455	13 650,00	Kč

Zpracovala:
Mgr. Michaela Králová

Přání k MDŽ

Vážené dámy, milé kolegyně,

dovolte mi, abych Vám jménem svým i jménem všech mužů v našem domově popřál jen to nejlepší k Mezinárodnímu dni žen a poděkoval Vám za vše, co jste v životě pro své rodiny a blízké vykonaly. Přeji Vám pevné zdraví a hodně lásky a pohody.

MVDr. Petr Nováček

ředitel domova



Ohlédnutí za únorem

Co se událo v měsíci únoru na I. A oddělení?

Únor bílý pole sílí. Tak toto přísloví se nás letos rozhodně netýkalo. Venku sice dost studeně fučelo. Což některým z nás lehce pokazilo špacírování po parku. Ale jinak se počasí moc únorově nevyvedlo. A ani nám se měsíc moc nevydařil. Sice jsme se snažili makat jako šrouby, ale jak si jsme moc nestíhali. Holt je ten měsíc opravdu moc krátký. I tak jsme údy poctivě protahovali, mozkové buňky namáhali, a i na čtení došlo. Na konci měsíce jsme začali vzpomínat na zabijačkové hody, masopust. A celkově už všichni vyhlížíme Velikonoce a jaro.



Foto: beseda s klienty

Naděžda Krošláková, DiS.- I.A oddělení

Co se událo v měsíci únoru na I.B oddělení?

Ani jsme se nenadály a měsíc únor se překulil do března. Převážně krásné slunečné počasí nás motivovalo k přípravám na jarní výzdobu našich společných prostor. Některé klientky vystřihovaly ozdoby na okrasný závěs visící právě nad schodištěm, jiné zas vybarvovaly obrázky s jarními motivy. Po zábavných a výtvarných činnostech jsme se s vervou pustily do pečení. Z listového těsta a jablek se klientky učily péct „růže“, které se jim více než povedly. Nejen, že vypadaly skvěle, ale chutnaly báječně. Pro klientky bylo příjemné, když si mohly společně popovídat, ochutnávat jednotlivé ingredience a naučit se zase něco nového.



Foto: klientky pečou „růže“

Po samotném upečení byly „růže“ rozděleny i mezi zbylé klientky, které se nemohly ze zdravotních důvodů této akce zúčastnit. V průběhu celého měsíce jsme se s klientkami zaměřovaly na čtení knih, trénink paměti a nechyběly ani tolik oblíbené stolní hry.

Pavčina Krbílková, DiS. – I.B oddělení

Co se událo v měsíci únoru na II.C oddělení?

Únor letos vůbec nebyl podle rčení „Únor bílý, pole sílí“ spíš přelo a bylo teplo. Sluníčko za okny ale pěkně svítilo, den se natahoval a my se pomalu připravujeme na jaro. Hrajeme si se slovíčky, vzpomínáme, jak jsme si užívali zimní radovánky, když ještě zima byla zima. Vyslechli jsme si přednášku pana Karneta o Brně ve 20. století, s chutí si zazpívali písničky o zimě a užívali si masopustní období. Pan Škranc si zazpíval s klienty na pokojích.



Foto: klientky zpívají při aktivizaci

Nechyběla mše svatá, biblické příběhy se členy Křesťanských sborů a návštěva paní farářky Církve husitské. No a už se těšíme na přelom února a března – to nás čekají ostatky s tradiční návštěvou masek a muzikantem.

Helena Procházková - II.C oddělení

Nabídka aktivit v březnu

I.A oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

Čtvrtek 9.3. Vzpomínání na oslavy MDŽ

Úterý 15.3. Pohybové aktivity- Stodola

Středa 23.3. Pohybové aktivity– I.A

Čtvrtek 24.3. Trénink paměti – Stodola

Úterý 29.3. Trénink paměti - I.A

I.B oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

Čtvrtek 9.3. Vzpomínání na masopust

Úterý 15.3. Trénink paměti

Středa 23.3. Skupinové stolní hry

Úterý 29.3. Skupinové míčové hry a procvičování paměti

II.C oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

Úterý 1.3. Příprava a smažení koblížků

Úterý 8.3. Povídání o MDŽ

Čtvrtek 17.3. Jarní výzdoba oddělení

Čtvrtek 24.3. Míčové hry

Středa 30.3. Terapeutické pečení

Nabídka celodomovních aktivit v březnu

Úterý 1.3. **NÁVŠTĚVA A BESEDA ARMÁDNÍHO GENERÁLA
PAVLA PAVLA** *od 13:00 hodin na Stodole*

Úterý 8.3. **PRÁNÍ KLIENTKÁM A ZAMĚSTNANKYNÍM K MDŽ**
od 10:00 hodin na odděleních

Středa 9.3. **MASOPUSTNÍ PRŮVOD MASEK**
od 13:00 hodin na odděleních

Čtvrtek 10.3. **DOBROVOLNICE** *od 10:00 hodin na I.B oddělení*

Pondělí 14.3. **BIBLICKÉ PŘÍBĚHY** *od 10:00 hodin na II.C oddělení*

Středa 16.3. **MŠE SVATÁ** *od 10:00 hodin na II.C oddělení*

Čtvrtek 17.3. **ZPÍVÁNÍ SOKOLNICKÝCH SENIOREK**
od 10:00 hodin na I.A oddělení

Čtvrtek 24.3. **PŘEDNÁŠKA DR. KARNETA- Oslavy MDŽ**
od 10:00 hodin na I.B oddělení

Čtvrtek 24.3. MUZIKOTERAPIE

od 10:00 hodin na I.B oddělení

Pondělí 14.3. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY

od 10:00 hodin na II.C oddělení

V měsíci březnu slaví své narozeniny

Věra Bůžková

Karel Dvořák

Jiří Jeniš

Anna Konečná

Pavlína Kováčová

Marie Králová

Marie Kroupová

Květoslava Nedorostková

Jaroslava Strýčková

Drahomíra Šimečková

Josefa Votavová

Emílie Zachová

Zdeněk Zimola

Božena Žaloudková



Naši zaměstnanci

Leona Švandová

Přemysl Ustohal

Zdeňka Boháčková

Dana Kotulánová

Marie Načiňáková

Věra Navrátilová

Renata Bednaříková

Simona Dobrovolná

Milan Kulich

Mgr. Petr Nováček

Věra Mrkvicová

Vladislava Kuklová



Blahopřejeme!

Hrajeme si se slovíčky

MUŽSKÝ A ŽENSKÝ ROD

Určete, které z následujících dvojic slov označuje ženskou obdobu slova v mužském rodě, a které označuje zcela jiné pojmy. Pak se pokuste vymyslet další dvojice slov, která jsou přechýlena do ženského rodu, a přitom označují něco zcela jiného.

Slunečník – slunečnice

Poledník – polednice

Lékař – lékařka

Popelník – popelnice

Slamník – slaměnka

Trubec – trubice

Hospodář – hospodyně

Beran – beranice

Střelec – střelka

Sedlák – selka

Rukáv – rukavice

Osel – oslice

Z knihy Jitky Suché vybrala Helena Procházková

Popeleční středa

Popeleční středa začíná přípravy na Velikonoce. Co Popeleční středa znamená a jaký je původ slova popel.

Popeleční středa je důležitým dnem v křesťanském kalendáři. Zvláštní je, že stejně jako Velikonoce připadá každý rok na jiné datum, v roce 2022 na 2. března. Její název se odvozuje od popelce, který je v tento den křesťanům udělován. Výraz popelec si nejspíš vztáhneme ke slovu popel, ale co přesně znamená a jaká je jeho historie? A co zajímavého se dá zjistit o samotném slovu popel?”



Foto: udělování popelce

Na Popeleční středu uděluje kněz věřícím *popelec*, to znamená, že jim udělá na čelo znamení kříže z popela (získaného ze spálených kočiček

posvěcených na Květnou neděli předešlého roku) a pronáší přitom formuli: „Pamatuj, že prach jsi a v prach se obrátíš“ (Gn 3,19), nebo „Obráťte se a věřte evangeliu“ (Mk 1,15).

Připomíná se tak pomíjivost člověka a vyjadřuje odhodlání žít bez hříchu. Popeleční středou začíná čtyřicetidenní půst, který trvá až do Velikonoc. Navíc je Popeleční středa jedním ze dvou dnů nejprísnějšiho půstu v roce. Tím druhým dnem je Velký pátek, kterým naopak postní období končí a začínají Velikonoce. Takový přísný půst znamená, že se v ten den věřící nasytí pouze jedním hlavním jídlem a vyhne se masu. Neplatí však ani pro děti, ani pro staré či nemocné.

Předvelikonoční postní období se ale netýká jen odříkání si masa nebo omezování množství jídla, ale i duchovnějších stránek života nebo v současné době i naší ekologické stopy. Není špatné zkusit se aspoň na chvíli vzdát nějakého zlovyku, nepomloutat, nekritizovat, na chvíli se zkusit obejít bez počítače nebo vynechat aktivitu na sociálních sítích. V Německu dokonce nabádají k omezování jízdy autem.

Sypete si popel na hlavu?

Udělování *popelce* nám může připomenout české úsloví *sypat si popel na hlavu*. To však nesouvisí přímo s popelcem, ale sahá mnohem hloub do historie. Sypat si popel na hlavu, válet se v popelu nebo vyhazovat hlínu k nebi bylo u primitivních národů výrazem smutku, bolesti a lítosti.

Lidé věřili, že posypání se popelem z oběti nebo hlínou z hrobu je ochráněním před duchem zemřelého. V antice i ve starozákonní době byl popel symbolem smutku a pokání a tuto symboliku převzala i křesťanská společnost. Hříšníci, kteří spáchali těžký hřích, byli na začátku postní doby vyzváni, aby činili pokání. Součástí něj bylo i sypaní si popela na hlavu. Od 11. století se začalo znamením popela, *popelec*, udělovat všem věřícím.

Popel: Původ slova

Slovo *popel* neznamena jen zbytek po spálení nějaké látky, jak to známe dnes, ale dříve označoval i zetlelé pozůstatky zemřelých, nikoli pouze spálené. To vysvětluje tedy ono “prach jsi a v prach se obrátíš”.

O původu slova *popel* existují dvě teorie. Jedna říká, že výraz pochází z indoevropského základu **pel-* ‘hořet’ a ve spojení s předponou *po-* znamená ‘to, co zbude po hoření’. Jeho příbuznými slovy jsou *pálit*, *plát* nebo *poleno*, tedy ‘to, co hoří, co je páleno’.

Druhý výklad spojuje *popel* s latinským výrazem *pollen* či řeckým *pálē*, obojí s významem ‘prach, mouka’ či staroindickým *pálala-* ‘kaše, prach, špína’. Podle této teorie by pak vzdáleným příbuzným bylo slovo *pleva*, čili ‘odpad při čištění obilí’.

Když zapátráme po českých slovech příbuzných slovu *popelu* v Českém národním korpusu, najdeme jich velké množství. Nejčastějším z nich je *popelnice*, a to nejen v dnešním významu

‘nádoby na odpadky’, ale i v tom původním ‘nádoby na popel, někdy také popel zemřelých’ - vzpomeňme na kultury popelnicových polí v době bronzové.

Autor: Martina Waclawičová

Mezinárodní den žen a jeho historie

Osmého března, den slavný pod jménem **Mezinárodní den žen**. Věděli jste ale, že ne vždy tomu bylo tak? Den, který patří všem ženám, oslavuje se ženskost, emancipaci žen a jejich postavení, za které dlouhá léta bojovaly a bohužel i v dnešní době ještě často bojovat musí. Kde se ale vzal Mezinárodní den žen? A jak se slaví různě ve světě? To všechno se dozvíte v dnešním článku.

KDE A JAK MEZINÁRODNÍ DEN ŽEN VZNIKL?

Možná vás překvapíme, ale za vznikem MDŽ opravdu nestojí žádná socialistická nebo komunistická strana. Naopak má tento svátek poněkud západní nádech. Za největším krok k úspěchu v prosazování práv žen stojí zejména ženy z Velké Británie a USA, které se několik let podílely na boji za ženská práva. Rozdávaly letáky, psaly články, snažily se přesvědčit celkovou společnost, že nejsou o nic méně než muži. Všichni bychom měli mít stejná práva a naše pohlaví z nás nedělá nic míň ani nic víc.

Začátky byly těžké, aktivistky byly považovány za blázný, avšak postupem času jejich aktivita nabírala stále více a více na popularitě a zapojeným ženám se začalo dařit. Dokázaly navíc dodat dostatečnou odvahu pracujícím ženám, vytvářely nové spolky, kde se navzájem podporovaly a v neposlední řadě se také aktivně angažovaly v odborech.

Nejvýznamnějším momentem, který se zapsal do historie byla v roce **1908 stávka švadlen v New Yorku**. Švadleny bojovaly za svá práva, usilovaly o zkrácení pracovní doby, o zvýšení platu a také o hlasovací práva. Tato stávka se stala klíčovou a za švadleny se postavila Socialistická strana USA, která rozhodla o datu, který bude věnován ženám. Datum tenkrát připadlo na poslední únorovou neděli a následující rok se 28. února 1909 slavil první oficiální **Mezinárodní den žen**.

SOCIALISTICKÁ MINULOST

Mnoho lidí v České republice má MDŽ spojeno s minulou érou socialismu, kdy naše maminky, babičky a tetičky byly obdarovány karafiáty. Po druhé světové válce byl svátek především ideálním nástrojem propagandy tehdejšího režimu. Tento den se nesl v duchu velkých oslav a možná právě proto se na něj v dnešní době stále díváme trochu s odstupem. Je dobré se ale zamyslet, co všechno se ženám povedlo prosadit a jak na tom ženy byly se svými právy na samotném začátku. Tento den by měl být zároveň vzpomínkou za

činy odvážných aktivistek, bojujících za práva žen, které se snažily o ženskou rovnoprávnost. Tento boj pokračuje prakticky do dnešní doby, kdy zde stále existují výrazné rozdíly například mezi platy žen a mužů na stejných pozicích a podobně. Česko se nemá čím chlubit, má jeden z největších rozdílů mezi platy žen a mužů v Evropě.



Foto: oslava MDŽ

MDŽ VE SVĚTĚ

MDŽ není jen výsadou pro evropské státy a USA, naopak se slaví různě po světě. Například v Turecku si ženy svůj den opravdu užívají! Pořádají různé akce, kterými oslavují svůj významný den. Některé restaurace během akcí na MDŽ mají dokonce pro muže vstup zakázán. V Rusku se slaví taktéž ve velkém. Ruské ženy jsou často obdarovávány opravdu hodnotnými a exkluzivními dary. Mimo květiny dostávají například vybavení do domácnosti, šperky, erotické pomůcky a další. Existuje zde dokonce seznam nevhodných dárku na MDŽ. V některých ruských státech mají dokonce lidé na MDŽ volno, jelikož tento svátek patří k jednomu z nejpoblárnějších svátků v roce.

A CO V ČESKU?

V Česku máme v oblibě spíše svátek matek, který se slaví každou druhou květnovou nedělí. Co se týče Dne matek, o jeho popularitu v Československu se zasloužila hlavně dcera tehdejšího prezidenta, Alice Masaryková. Poté byla sváteční tradice obnovena až po roce 1989. MDŽ u nás vždy více slavili spíše významní funkcionáři než samotné ženy. V dnešní době ale ženy využívají MDŽ k připomenutí si svým práv a vzájemné podpory.

Převzato z internetu

Čeho lidé ve stáří nejvíce litují

Asi to zažila většina z nás: něčemu jsme věnovali obří úsilí, něco nás stresovalo, ovšem s odstupem a po nějakém čase nechápeme proč. V každodenní realitě se někdy tak smyjí hranice mezi důležitým a nepodstatným, že si člověk snadno nastaví priority tak, že toho později lituje. I proto je důležité naslouchat starší generaci. Co by v životě udělali jinak? Čeho lidé ve stáří litují nejvíce?

Někdy jsou činnosti a úkoly, kterým se věnujete, daleko od toho, co byste chtěli doopravdy dělat. S něčím doopravdy pohnout nelze, s něčím ale ano. Je ovšem třeba myslet dopředu a nepodléhat automatismu bez hlubšího zamýšlení. Potom se může stát, že se za životem ve stáří ohlédnete a postesknete si nad tím, co všechno jste promarnili. S psychoterapeutkami jsme probíraly, čeho lidé ve stáří litují nejvíce. Co dělat, abyste se mezi ně nezařadili?

1. Neměli odvahu být sami sebou

Povinnosti, které ukládá věk nebo společnost, se někdy zdají být neslučitelné s vlastními přáními a sny. Potlačování sebe sama ale vede k frustraci, ta se časem může projevit úzkostmi, depresemi nebo syndromem vyhoření. Pokud se s tím žít naučíte a smíříte se s tím, že něčeho nikdy nedosáhnete, tyto duševní obtíže vás možná

minou, ve stáří si ale nejspíš postesknete, že jste si mohli život mnohem více užít podle svého. Proto je důležité najít rovnováhu mezi závazky a radostmi: věnovat se věcem, které máte rádi, abyste se mohli ohlížet bez pocitu hořkosti. Někdy je těžké být sám sebou, dlouhodobé potlačování emocí ale vede k frustraci, časem můžete mít pocit, že jste život promarnili

2. Neodešli z práce, která je ničila

Vzhledem k tomu, že průměrně v práci strávíte asi 40 hodin týdně, jedná se o záležitost, jež vás poměrně intenzivně zaměstnává. A představa, že všechen ten čas trávíte někde, kde nejste rádi, kde bojujete a kam se vám ráno vůbec nechce, je děsivá. Ještě děsivější ovšem je, když v něčem takovém setrváte celý život. Odložte to, co od vás druzí očekávají, a zeptejte se sami sebe, zda opravdu chcete být tam, kde jste. Pokud ne, odejděte.

3. Zanedbávali rodinu

Pro jiné je práce vášní, zálibou i koníčkem. Nejrady by v ní byli nonstop, k dobrému pocitu přispívá fakt, že vydělávají na rodinu, že pracují na tom, aby ji zaopatřili. Takoví lidé ale mohou ve stáří trpět výčitkami, že s partnerem, dětmi či rodiči nebyli tak často, jak vlastně sami chtěli. Zkuste si upřímně říct, jestli také nepatříte k těm, kteří si říkají, že jednou to přijde. Jednou také můžete zjistit, že jste sami. „Člověk v izolaci a osamění propadá depresivním pocitům, úzkostem, strádá a chátrá psychicky i fyzicky. I jen jeden blízký člověk dokáže

změnit prožívání života směrem k lepšímu,“ říká psycholožka, psychoterapeutka a členka ČAP Alexandra Hrouzková. Někteří lidé si ve stáří uvědomí, že práce je sice naplňovala, ale že zanedbávali rodinu i přátele.

4. Neudržovali kontakt se starými přáteli

S rodinou je to podobné jako s přáteli. Aby vztahy prospívaly, je třeba o ně pečovat. „Pečování o blízké vztahy vyžaduje proaktivní přístup, vzájemné udržování rovnováhy mezi tím, co nám vztahy přinášejí a tím, co do vztahu přinášíme my,“ říká Jana Hostovská, psychoterapeutka a členka ČAP. I když se říká, že praví přátelé jsou jako hvězdy, že je nemusíte vidět pořád, ale že víte, že jsou, zaslouží si, abyste jim dali najevo zájem. Společné vzpomínky, zážitky, to je něco, co vás bude ve stáří oblažovat a rozveselovat. Neochud'te se o pěkné chvílky tím, že budete kamarády ignorovat nebo zanedbávat. Je jasné, že se všemi se nebudete přátelit do konce života, člověk se samozřejmě mění. Ale sami poznáte, se kterými stojí za to zůstat v kontaktu.



Foto: přátelské objetí

5. Nepodívali se, kam chtěli

Každý nemusí milovat cestování, je ale pravda, že člověku i vztahům prospívá, když jednou za čas někam „vypadne“. Nemusíte odjet na druhý konec světa a strávit tam několik měsíců, postačí, když si sem tam dovolíte zvolnit a vydáte se na prodloužený víkend nebo dvoutýdenní dovolenou. Podíváte se jinam, změníte prostředí, a díky tomu možná i lépe zvládnete vystoupit z každodennosti a uvidíte svůj život z jiného úhlu pohledu. Pokud budete vitální, můžete samozřejmě cestovat i v duchodu, je ale škoda si výletování schovávat na podzim života.



Foto: cestování po světě

Autor: Kateřina Hájková

Luštíme sudoku!

	6		3	7			5
7		5			8		2 1
						3 7 4	
		3 5		6 1			
1 7 2							
5 4		2			6		3
8			6	3		4	

Zdroje: archiv DPS Sokolnice

<https://www.google.cz/search?q=popelec&hl=cs&tbm=isch&source=hp&biw=1920&bih=968&ei=>

<https://www.reflex.cz/clanek/zajimavosti/86004/velikonoce-a-co-o-nich-nevite-proc-rikame-hody-hody-doprovody-a-jak-se-take-rika-pomlazce.html>

<https://www.google.cz/search?q=sudoku+t%C4%9B%C5%BEk%C3%A9&tbm=isch&ved=2ahUKEwil7r>

<https://www.google.cz/search?q=p%C5%99%C3%A1telstv%C3%AD&hl=cs&tbm=isch&source=hp&b>

<https://www.google.cz/search?q=jarn%C3%AD+kv%C4%9Btiny&hl=cs&tbm=isch&source=hp&biw=1>

<https://www.kytice-expres.cz/o-kvetinach/historie-mdz920&bih=968>

Chcete mít svůj Zámecký zpravodaj? Pokud ano, je možné si ho zakoupit za 30,- Kč. Zeptejte se Vašich sestřiček.

váš Zpravodaj

Uzávěrka příštího čísla Zámeckého zpravodaje je 31.3.2022. Své příspěvky zasílejte v elektronické podobě na email stiborova@domovsokolnice.cz

Redakční rada: MVDr. Petr Nováček, Mgr. Eva Stiborová, Věra Mrkvicová, Helena Procházková.